



ほけんだより

平成28年10月31日(月)
粉河保育園



吹く風が、涼しさから少しずつ寒さへと変わり、新しい季節の到来を感じるようになってきました。冬場は寒さが厳しくなり空気が乾燥してくるため、ウイルスが活発に活動する季節です。健康に冬を乗り切るためにも、病気の正しい知識を知り迅速に対処できるようにしておきましょう。

今回は、これからの時期に感染しやすい病気を掲載しています。参考にしてください。



マイコプラズマ肺炎

- 微生物によって引き起こされる肺炎（一般的な肺炎とは異なる）
- 初期症状は、発熱や倦怠感、頭痛そして咳や鼻水など
初期症状が3～4日続いた後、咳が徐々に痰を含むようになり、場合によっては血痰が出ることもある 咳は熱が下がった後も約1ヵ月間続く
- 喘息を持っている人は喘息が悪化する
- 潜伏期間は1～3週間、場合によっては発症まで4週間以上かかることもある
- 治療には、主に抗生剤を用いる 治療期間は症状によって変わる
症状が軽ければ1週間程度で済む
症状が重ければ治療に1ヵ月以上かかり入院が必要

マイコプラズマ肺炎は通常の肺炎と違い、若年層に多いことや診断方法にも違いが見られるなど、独特の特徴を持っています。

風邪と診断されることも多いので、特徴をよく理解して見逃さないようにしましょう。



ノロウイルス

- 冬場に流行する胃腸炎の原因の一つで、小超粘膜で増殖することによって、腹痛を中心とした症状がみられる
- 初期症状は、37度～38度ほどの熱が出ることが多い
予兆として悪寒に襲われることがある
- 繰り返す嘔吐と水のような便の下痢が起こる
水っぽい便には水分がたくさん含まれているので、脱水症状に要注意
- こまめな水分補給が必要
- 根本的に退治する薬はないうえ、症状自体数日でおさまるため、対処療法によって自然治癒を待つ



溶連菌感染症

- 細菌によって感染する
- 症状は、風邪に酷似しており、素人では外見から判断できない
- 喉の粘膜が赤く腫れて強い痛みを伴う
- 主な感染経路は、飛沫感染で特に家庭間で感染が多い
- ウイルス性の病気と異なり、自然治癒することはなく、病院で抗生物質を処方してもらう必要がある

合併症を起こしやすい病気でもあるので、疑わしい症状が出ればすぐに医療機関を受診しましょう



裏へ続く →



インフルエンザ

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然38度以上の高熱が出たり、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れるのが特徴です。

インフルエンザには、A型・B型・C型の3種類がありますが、それぞれ特徴や注意点が異なりますので、その微妙な違いを理解して対処を間違えないようにしましょう。

型	A型	B型	C型
症状	<ul style="list-style-type: none"> 38度～40度の高熱 関節痛、筋肉痛、気管系の症状（咳、のどの痛み） 	<ul style="list-style-type: none"> 37度～38度程度の熱 消化器系の症状（胃痛、下痢など） 	<ul style="list-style-type: none"> 37度～38度程度の熱 鼻水が多量
流行時期	毎年、主に11月～2月の気温が低く乾燥した冬場に流行	<ul style="list-style-type: none"> 一定の年数ごとに流行することが多い A型が終わった後の春先、少し暖かくなり始めた2月～3月に流行 	<ul style="list-style-type: none"> 主に冬場が多いが、1年中を通してかかる 流行することはまずない
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 異変しやすく新型が生まれやすい 流行しているウイルスの種類によって毎年かかることもある 	<ul style="list-style-type: none"> 山型とビクトリア型の2種類がある ウイルス変異は穏やかだが、免疫のない亜種が発生すると感染する 	<ul style="list-style-type: none"> 一生のうちに一度だけ、特に幼児期にかかる ウイルス変異がなく免疫ができると2回かかることはない



RSウイルス

- RSウイルスは、冬から春にかけて流行する呼吸器系の疾患（特に、生後間もない乳幼児は注意しないとイケないウイルス）
- 感染力が非常に強いので、2歳までにほぼ100%の子どもがかかるといわれている
- 感染経路は、飛沫感染と接触感染があり、症状として鼻水、咳、発熱が1週間～2週間続く
初めて感染する場合には、38度～39度の発熱を伴うことがある
生後1年以内の赤ちゃんや未熟児、心臓・肺に疾患がある赤ちゃんなどは、重症化するリスクがある
重症化すると、肺炎や気管支炎を併発してしまうことがあるため、十分に注意が必要
- 特効薬がないため、風邪同様対処療法を行って、自然に治癒するのを待つ
- 水分補給、睡眠、栄養、保温などが行われますが、症状が重い場合は入院が必要



予防するには…

- 規則正しい生活を
(早寝、早起き、朝ごはん)



- こまめに、
うがい★手洗いを



これらの感染症にかかってしまったら…かかりつけの病院を受診し、お医者さんの指示を仰いでください。
※登園する際には、『登園届』あるいは『意見書』に必要事項を記入し、必ず持参してください